

「佐久市民スポーツに関するアンケート調査結果」について
 令和6年度に実施した、佐久市民スポーツに関するアンケート結果を分析しました。

調査対象：市内在住の10歳以上の男女
 調査期間：令和7年1月7日（火）から令和7年1月31日（金）
 調査方法：WEB調査（佐久市公式LINE・X・Facebook） 回答数：277人

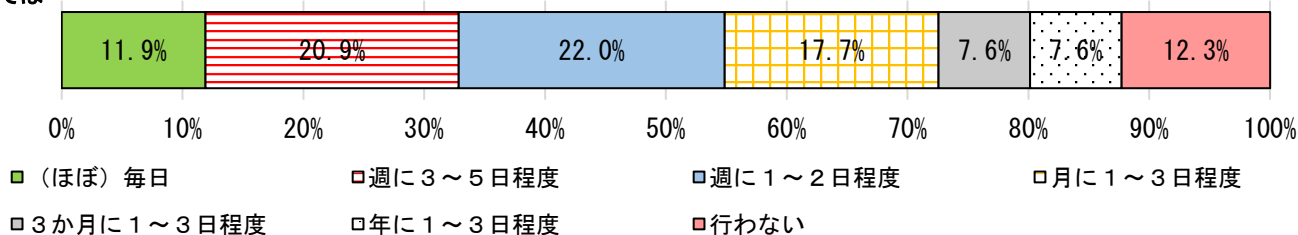
(ア) スポーツ・運動の実施状況（スポーツ実施率） 週に1日以上が2人に1人

この1年間で週に1日以上運動習慣がある人は、全体で54.8%と令和3年度調査時と比べ、4.9%の上昇となっております。

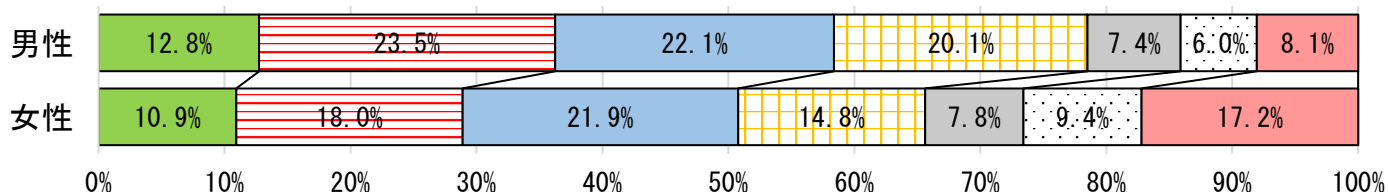
年代別では、70代が68.7%と一番高い状況となっており、30代が41.6%と一番低い状況となりました。

なお、「行わない」と回答した人も全体で12.3%と14.6%減少しており、10代以外の各年代を見ても減少している状況となっております。

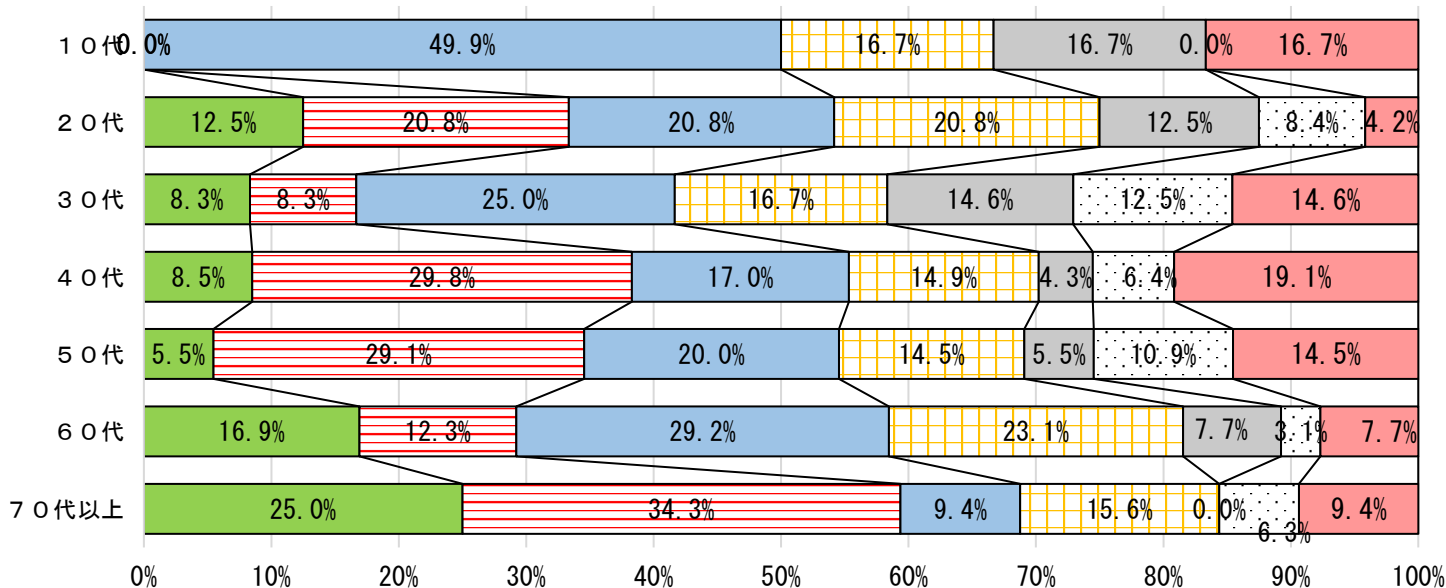
◆全体では



◆性別では

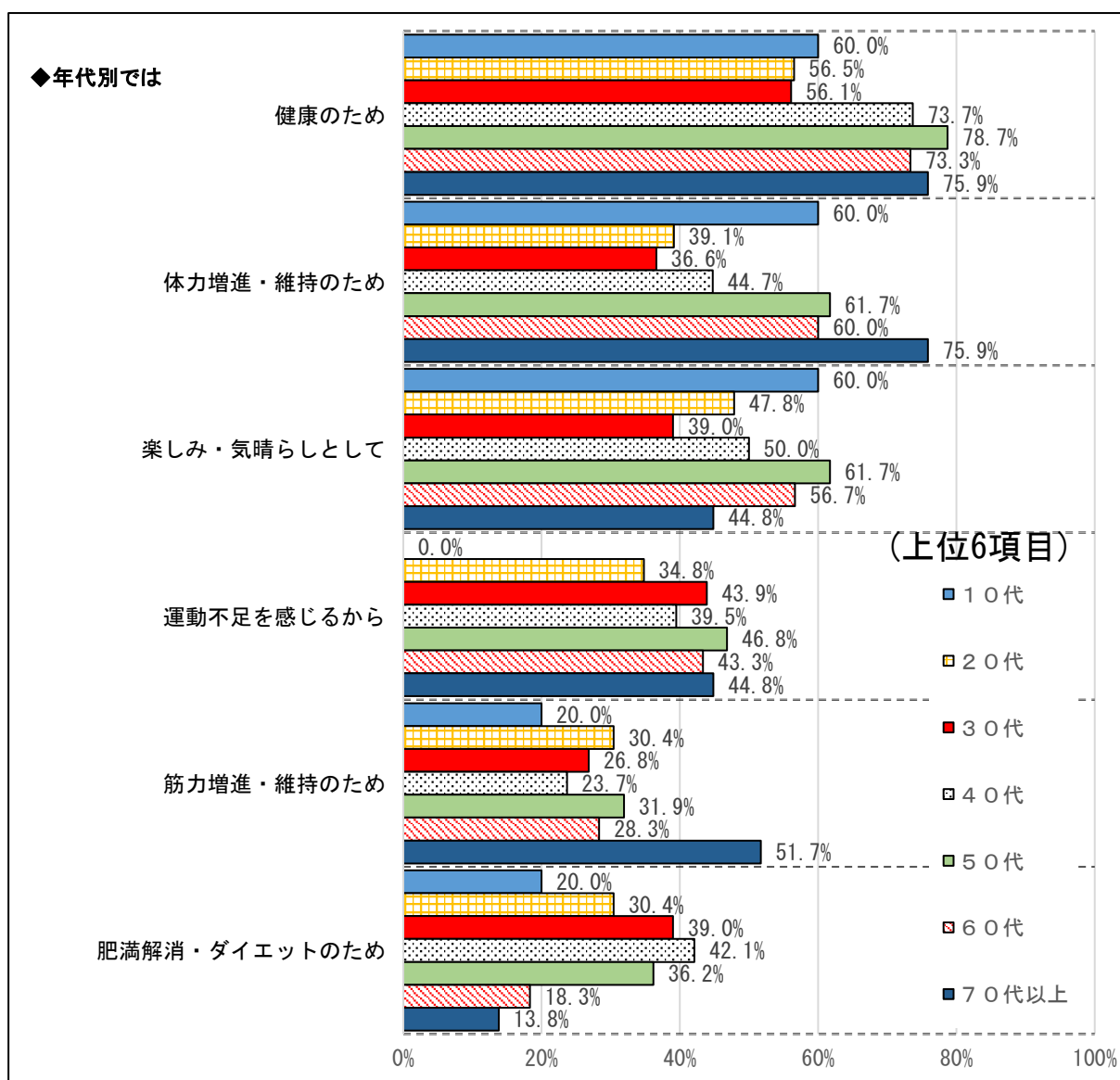
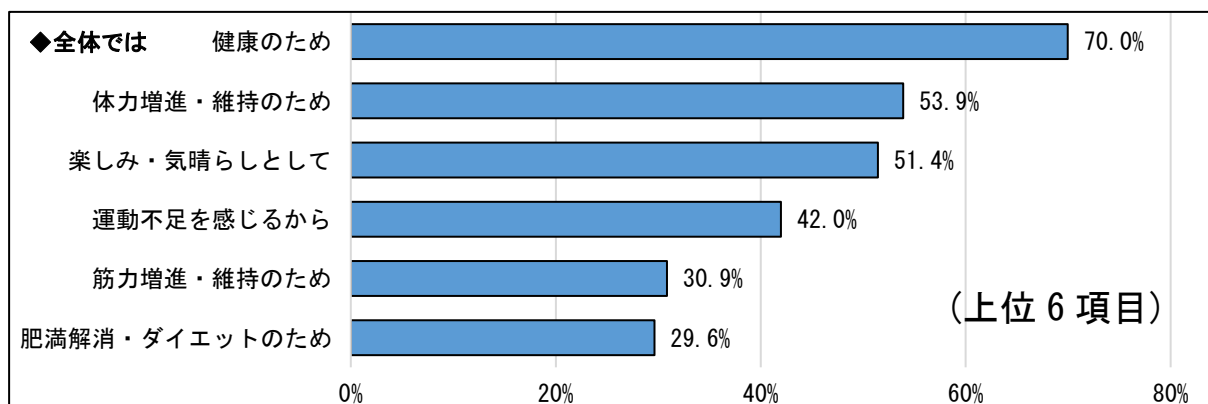


◆年代別では



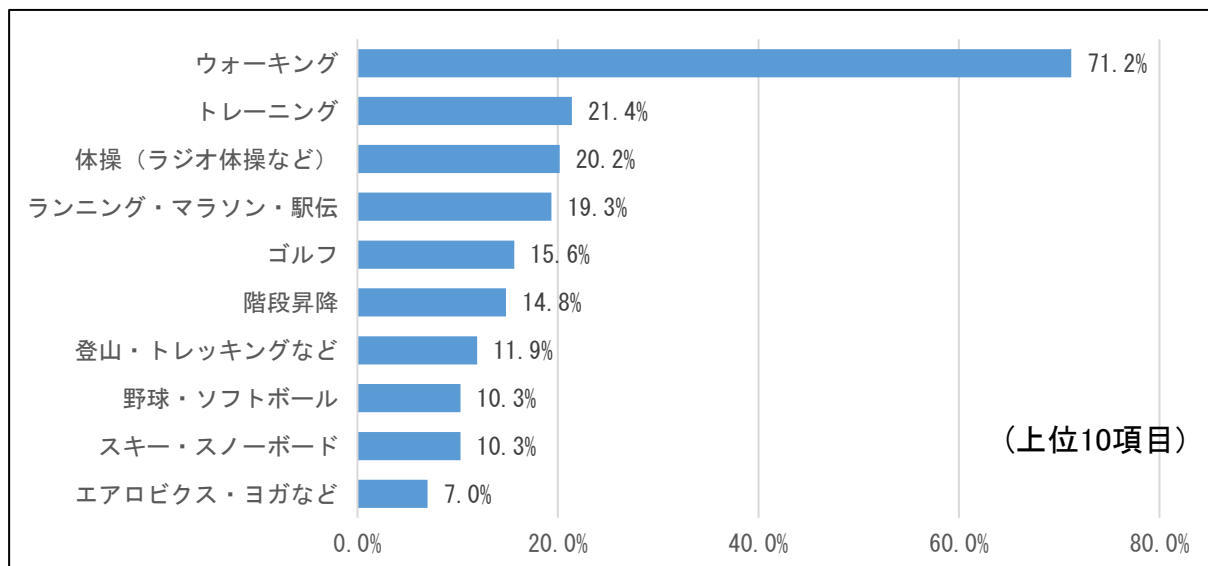
(イ) スポーツ・運動を行う目的 「健康のため」が70.0%

運動やスポーツを行う目的（複数回答）は、「健康のため」が70.0%、「体力増進・維持のため」が53.9%、「楽しみ・気晴らしとして」が51.4%となっています。

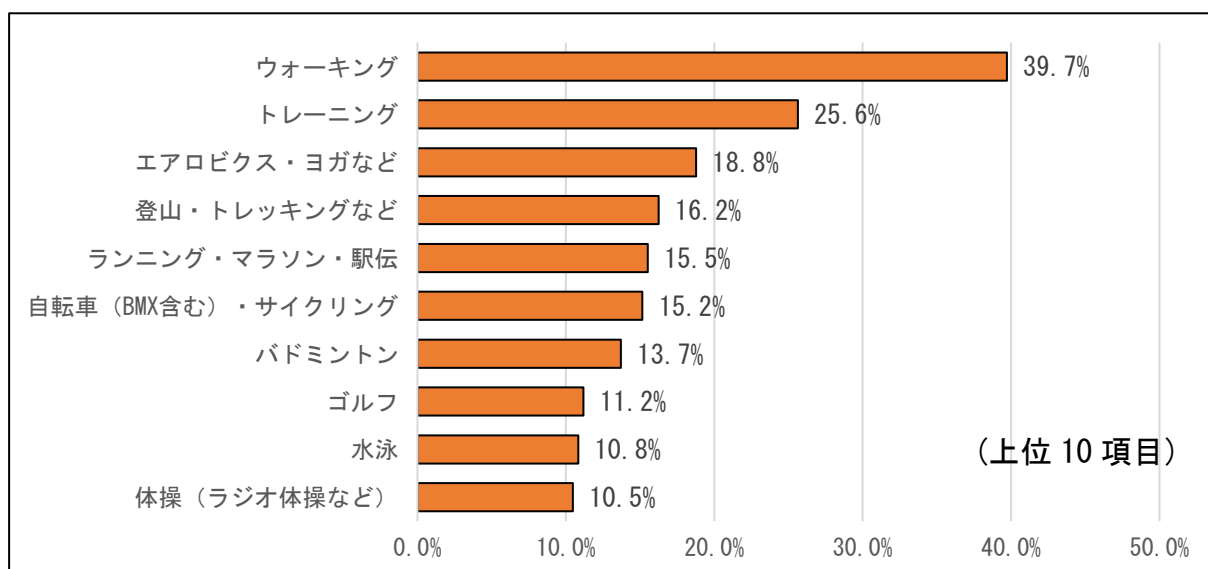


(ウ) 実施したスポーツ・運動 個人種目が中心

1年間に実施したスポーツ・運動（複数回答）は「ウォーキング（散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩きなどを含む）」が71.2%、トレーニング（筋力トレーニング・ランニングマシン・室内運動器具を使ってする運動）が21.4%、「体操（ラジオ体操・職場体操・美容体操など）」が20.2%など、上位には個人でも行える運動やスポーツが選ばれています。

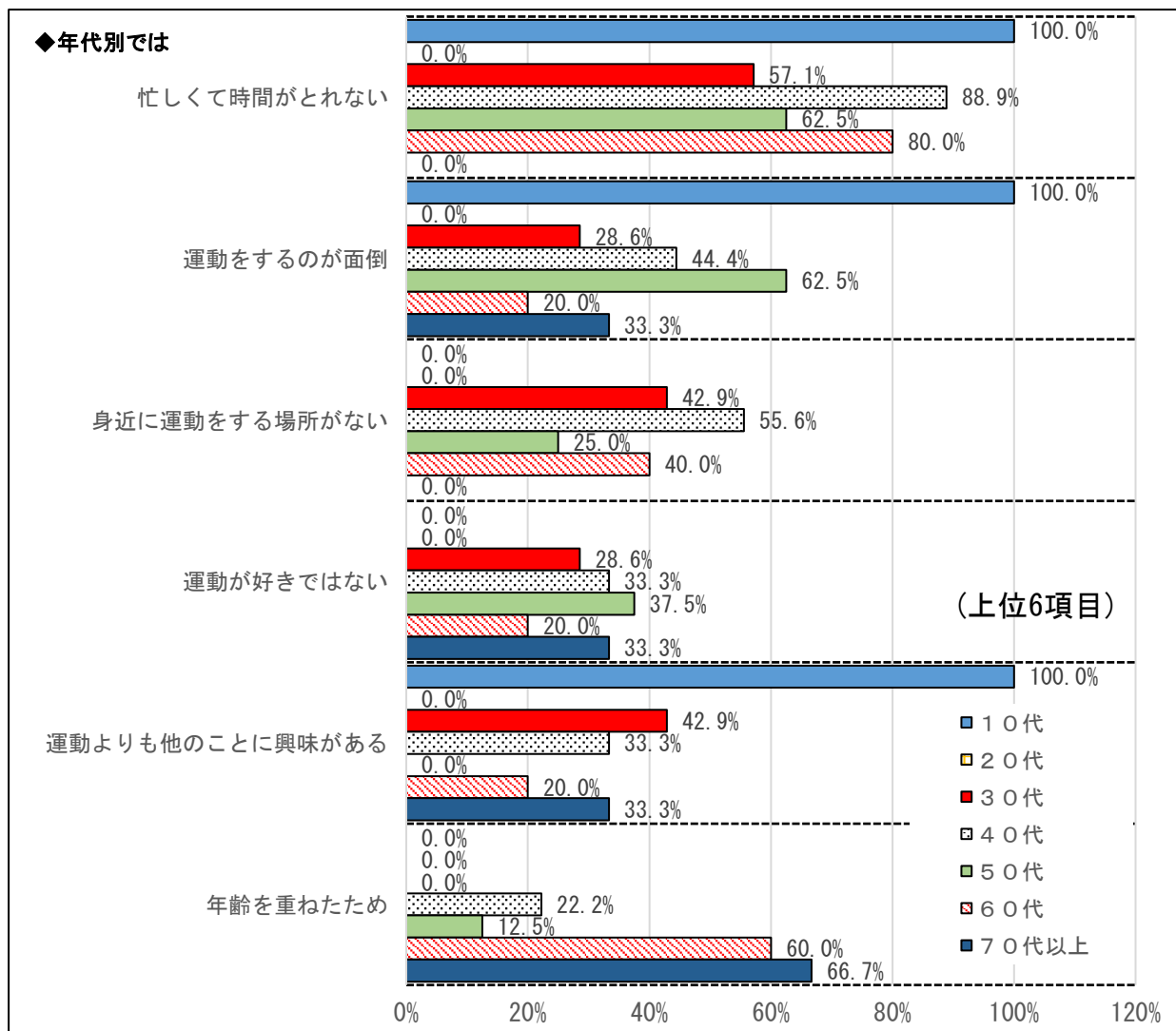
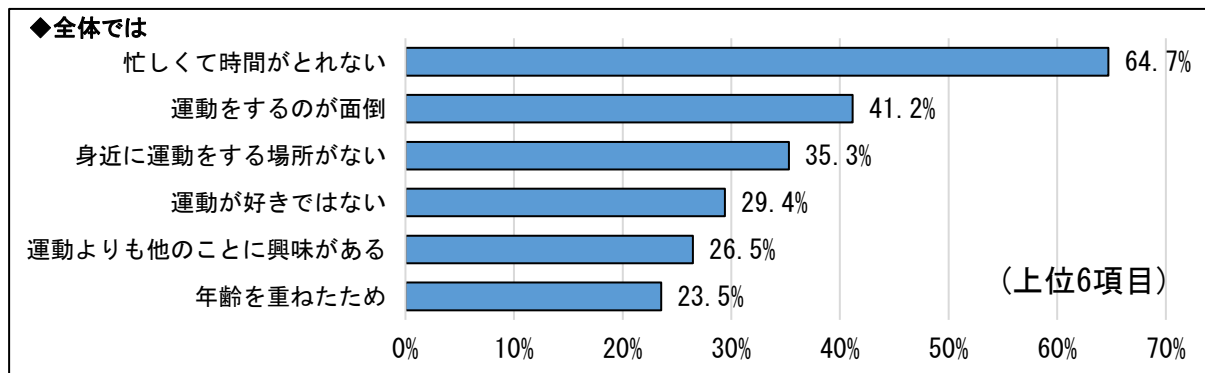
**(エ) 今後、行ってみたいスポーツ・運動** 個人種目が中心

今後、行ってみたいスポーツや運動（複数回答）は「ウォーキング（散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩きなどを含む）」が39.7%、「トレーニング（筋力トレーニング・ランニングマシン・室内運動器具を使ってする運動）」が25.6%、「エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス」が18.8%など、実施したスポーツ同様に上位には個人でも行える運動やスポーツが選ばれています。



(オ) スポーツ・運動を行わない理由 「忙しく時間がとれない」が約6割

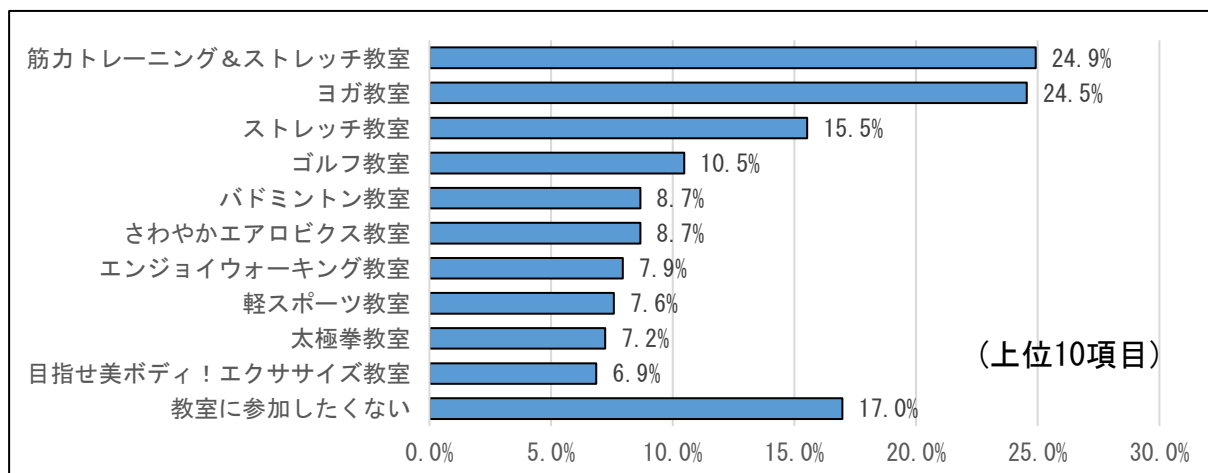
スポーツや運動を「行わない」と答えた34人に聞いた理由（複数回答）は、「忙しく時間がとれない」が圧倒的に多く、10代・30代・40代・50代、60代では50%を超えています。



(カ) 参加してみたいスポーツ教室（複数回答）

「筋力トレーニング&ストレッチ教室」「ヨガ教室」「ストレッチ教室」が上位

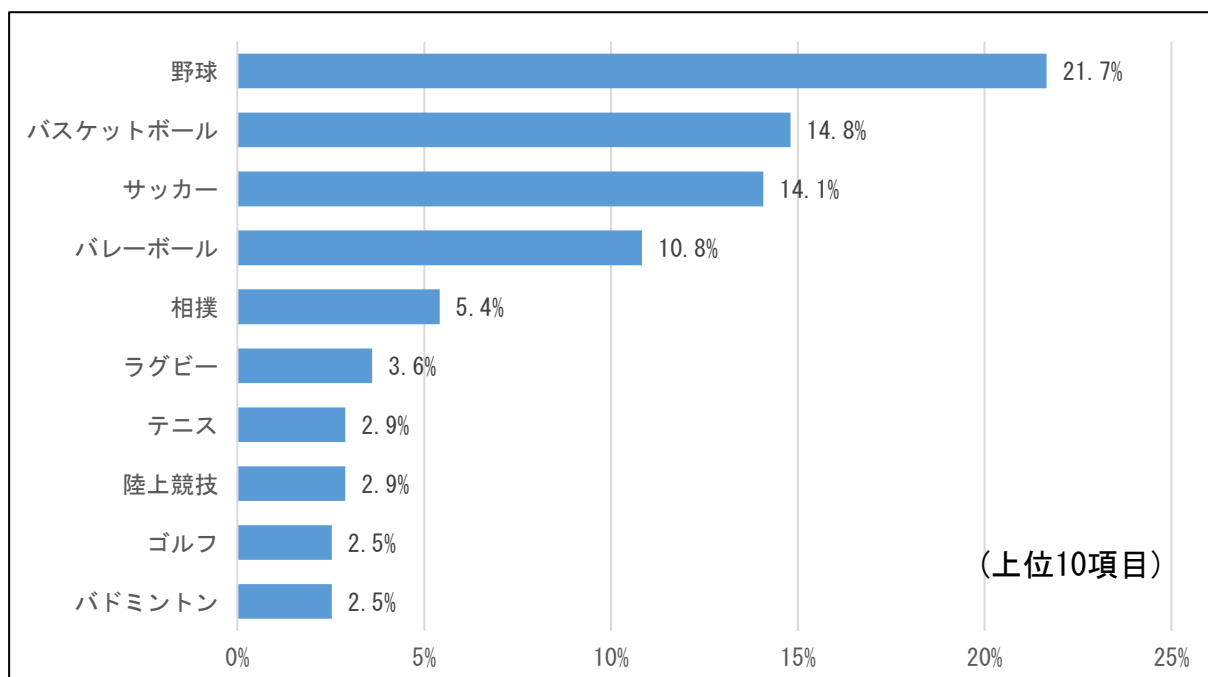
今後どのスポーツ教室に参加してみたいか（複数回答）は、「筋力トレーニング&ストレッチ教室」が24.9%、「ヨガ教室」が24.5%、「ストレッチ教室」が15.5%など、個人でも行えるスポーツの教室が選ばれています。



(キ) 観戦してみたいスポーツ（複数回答）

「野球」「バスケットボール」「サッカー」が上位

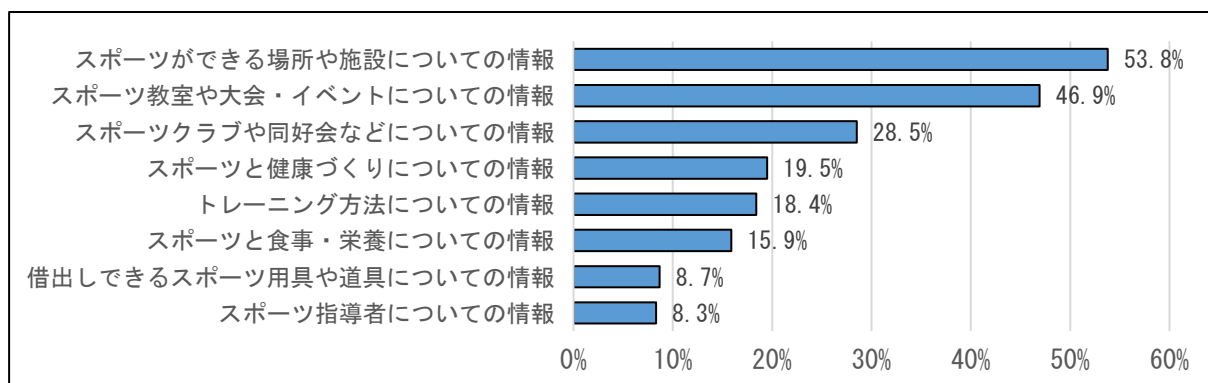
あなたが今後、観戦してみたいスポーツ（複数回答）については、「野球」が21.7%、「バスケットボール」が14.8%、「サッカー」が14.1%など、広く認知されたスポーツが上位を占めています。



(ク) スポーツに関する情報で今後発信してもらいたい情報（複数回答）

「スポーツができる場所や施設についての情報」が約半数

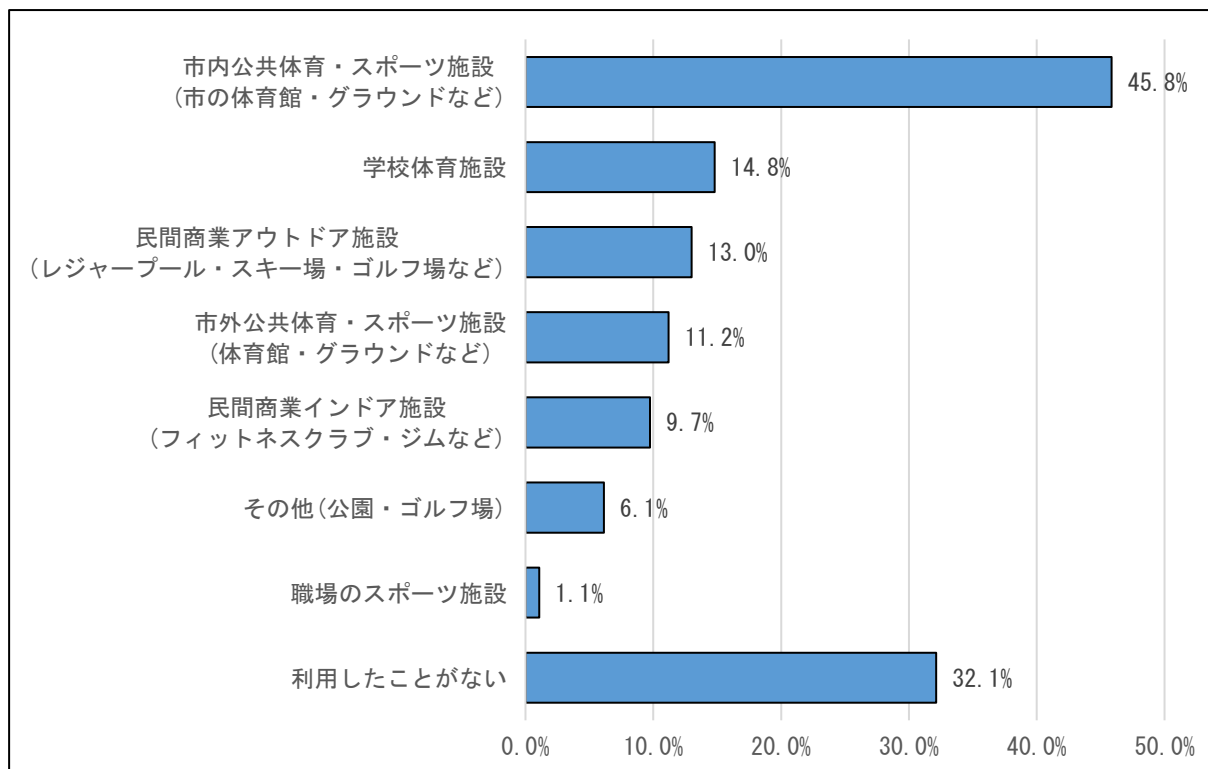
スポーツに関する情報で今後発信してもらいたい情報（複数回答）は、「スポーツができる場所や施設についての情報」が53.8%と約半数を占め、続いて「スポーツ教室や大会・イベントについての情報」が46.9%、「スポーツクラブや同好会などについての情報」が28.5%となっています。



(ケ) よく利用するスポーツ施設（複数回答）

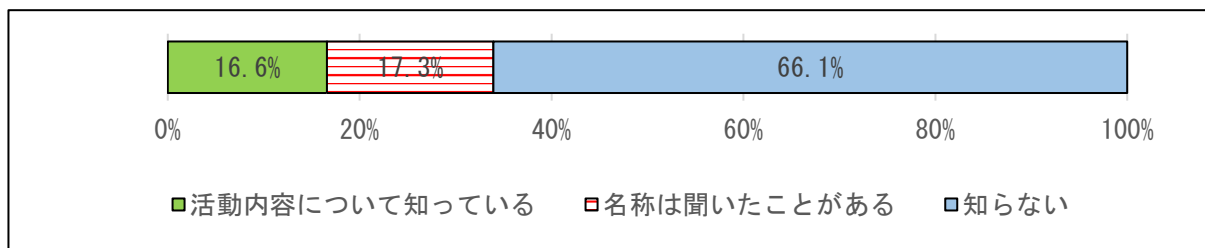
「市内公共体育・スポーツ施設（市の体育館・グラウンドなど）」が約半数

よく利用するスポーツ施設（複数回答）は、「市内公共体育・スポーツ施設（市の体育館・グラウンドなど）」が45.8%、「学校体育施設」が14.8%、「民間商業アウトドア施設（レジャープール・スキー場・ゴルフ場など）」が13.0%、となっています。



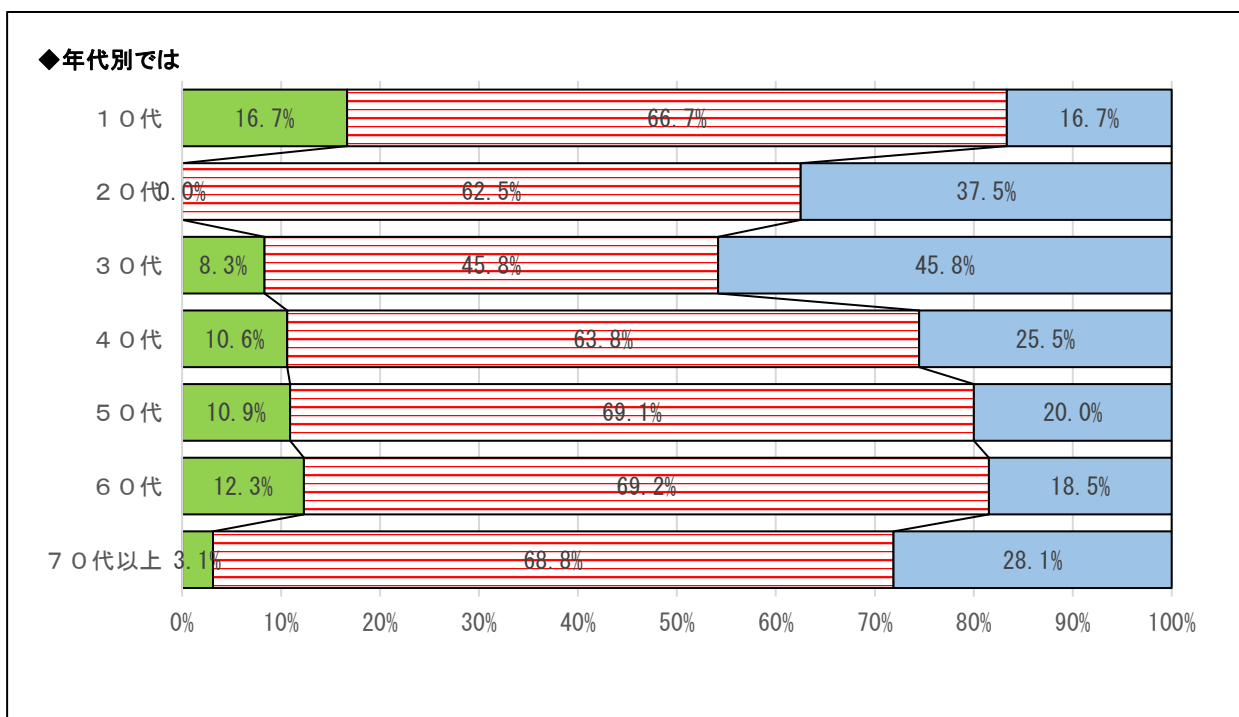
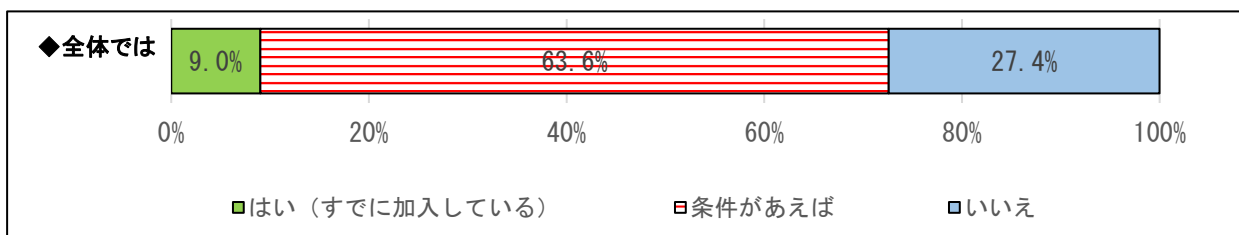
(コ) 総合型地域スポーツクラブの知名度 「知らない」が約70%

文部科学省が推進している総合型地域スポーツクラブについて、「活動内容について知っている」が16.6%、「名称は聞いたことがある」が17.3%で、把握している人は3人に1人とどまっており、「知らない」が圧倒的に多い66.1%を占めています。



(サ) 総合型地域スポーツクラブに加入したいか 「条件があれば」が約64%

身近に総合型地域スポーツクラブがあれば加入したいと思う人は、「条件があれば」が63.6%、「いいえ」が27.4%、「はい（すでに加入している）」が9.0%となっています。



(シ) 障がい者スポーツへの関心度 ほぼ半数の方が関心あり

障がい者スポーツについて、「関心がある」が15.5%、「やや関心がある」が31.1%と合わせて46.6%の方が関心を持っている状況となっています。

